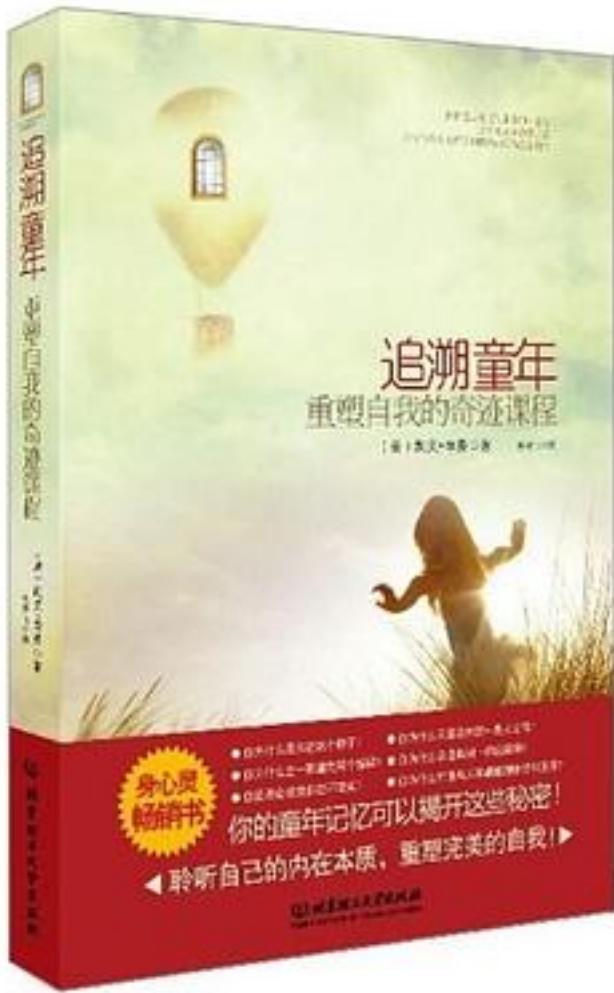


# 追溯童年



[追溯童年 下载链接1](#)

著者:凯文·李曼

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787564070458

《追溯童年:重塑自我的奇迹课程》内容简介：你会不会时常有这种疑问，你为什么会

做你做的那些事情？为什么会一再重复某个错误？为什么会三番五次遇到一样的阻碍？假如你的记忆可以解开你是谁这个秘密呢？童年记忆是一个帮助你了解自身的工具，它向你揭示出你的内在活力是什么。你可能会从中发现自己的很多特质，你未曾了解的特质：你是如何感知自己的，你是如何感知你的环境的，你的恐惧与梦想，你的力量与弱小。事实上，你的童年记忆还能告诉你——你是如何与人交往的；你的兴趣爱好（包括业余爱好以及可能的职业取向）；你更愿意和人打交道，还是更愿意和物体打交道；你是如何处理情绪情感的。现在，做一次全面的心灵回忆之旅，聆听自己的内在本质，重塑完美的自我！

海报：

作者介绍：

凯文·李曼博士

◎美国亚利桑那大学心理学博士，美国知名心理学家、纽约时报畅销书作家，也是沟通专家和幽默大师。著有35本婚姻、家庭相关书籍，已销售数百万本，包括《爱女儿爱爸爸》《搞懂男人》《女人的压力处方》等。

◎“伴侣希望”（Couples Of Promise）机构总裁。曾任美国国家广播公司（ABC）《早安美国》节目家庭心理顾问，现为电视节目《真实家庭》《父母访谈》主持人，经常在全美热门电视谈话节目如芭芭拉·华特丝的《视野》、哥伦比亚广播公司（CBS）的《早间秀》、奥普拉·温弗瑞的脱口秀以及爱家协会的《关注家庭》等广播节目中担任嘉宾。

目录：第一章：我成了笑柄……我喜欢

为什么你的私人逻辑会体现在外

第二章：曾几何时的男孩女孩，你依旧是……

一致性原则又一次掌舵

第三章：你的内置“啊哈”相机

为什么你记得你记得的

第四章：有其父必有其子

为什么你记得你记得的——第二回

第五章：你的生活方式和你开什么车无关

什么时候你才活得有价值？

第六章：做你自己的心理医生

漫步在记忆的小径上

第七章：自我欺骗背后的真相

为什么你本人比你做的事情更重要

第八章：那些被荒废的光阴

真相疗法ABC

第九章：逃离父母陷阱

你可以改变痛苦的记忆

第十章：搜集爱人的内部情报

探索童年记忆可以充实你的亲密关系

第十一章：给他们来个心理X光扫描（没准你的孩子会很享受！）

你的孩子走在正确的方向上吗？如何确定这一点

第十二章：你是离水之鱼吗？

让记忆服务于你的工作

后记

妈妈是我的专属真相治疗师

• • • • • (收起)

[追溯童年\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

追溯童年，重塑自我

身心灵

心理读物

美国

童年

追溯童年的那个我

灵修

## 评论

道理是对的，但追溯还是要靠自己。

---

茅卫东老师推荐。最初几章看得有些不耐烦，看到后面，渐入佳境。

---

你的过去是通往未来的一扇窗，过去永远不会被遗忘，它与你今天的样子和明天的行为息息相关。我相信明天的自己更为温暖，美好。

很有意思，了解了很多，但是真正重塑自我却没有提到多少，想要自我剖析可以看一看。

了解了一些心理学的知识。有些分析还是挺准的。但是光凭一本书就能重塑自我，我觉得见仁见智，但是可以引发一些思考，以及对于和孩子相处的一些提醒。

内容无法支持书名的内涵

#读书#224

自从看了武志红老师的《为何家会伤人》就对童年决定论很感兴趣。这本《追溯童年》的作者很有趣，所以读起来相当轻松。  
童年的记忆塑造了今日的我们，我们可以借助童年记忆来分析自己及亲友、同事等，甚至可以做出相应的改变，很有启发。

人成年后的性格、行为都是在童年时候受家庭、外力影响而塑造形成的。所以我们有着家庭、父母、兄弟姐妹们深深的烙印。这之间，我们的经历会帮我们筛选、突出、提炼很多性格、习惯的元素，最后就是成年后我们的自己。还算不错的书，有些收获。

20151012 1st

是认识自己的一本书，可以从中借鉴一些思路，去挖掘内在的自己。但是知晓了自己是怎样的人，自己的优缺点后，如果积极地改变是需要自己的勇气的。

复盘自己的人生

部分内容确实很有道理

如果你当父母，这本书可以帮助你很好的了解你的小孩子，如果你当领导，这本书可以帮助你筛选员工并有策略的引导。

童年时期的经历与想法是人后期性格的养成和三观形成的源泉吧，书里举了很多例子，可惜有关重塑自我的内容不是很多 感觉很适合年轻爸爸妈妈看，对育儿有一点帮助 BTW，还是要学好英语，译本读起来真的有点奇怪

这个，看看吧，挺有意思

读完。观点并不深入，翻译的原因？

追溯童年，很有意思的一本书，能够让你想起小时候。

还是很有用的，就是翻译太烂，很多地方逻辑上是英文逻辑，翻译成中文就成反的了。不过还是很有收获，一下子看明白了很多。不过还是看不清自己。

都说性格决定命运，“自己为什么会有这样的性格”，一直令我迷惑，这不是基因，更多的是后天，童年的经历，是性格形成的根本，要弥补性格中的不足，只有回望童年，寻根溯源。《追溯童年，重塑自我的奇迹课堂》引领我认清了自己，敏感有原因，胆小有原因。。。原来一切都有症结

好读

[追溯童年 下载链接1](#)

## 书评

如果你当父母，这本书可以帮助你很好的了解你的小孩子；如果你当领导，这本书可以帮助你筛选员工并有策略的引导；最后也是最重要的，如果你当老师，你会明白为什么这个职业被标上灵魂工程师的标签。

按照书里的道理娓娓道来，其实一个人之所以成为今天的样子， ...

---

一年前看一本心理学的书，看到了一个真实的且让我非常吃惊的案例：  
有一个女白领，她出身于一个良好的家庭，不仅长相俊美，而且在一家收入颇丰的政府部门工作。她身边不乏年龄、出身都很般配的追求者，但是她统统看不上。她唯一感兴趣的，是那种已经结婚生子的男人，并...

---

[追溯童年](#) [下载链接1](#)